

BINK

BILDUNG INKLUSIV

PROGRAMM-HEFT

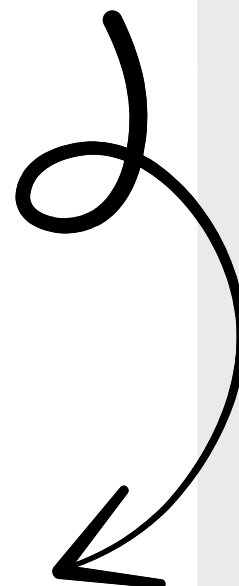


WIR sind **neugierig**.

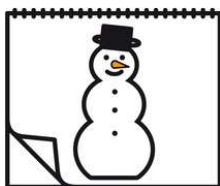
WIR wollen **Neues kennenlernen**.

WIR wollen **Dinge besser verstehen**.

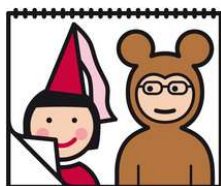
WIR wollen **lernen**.



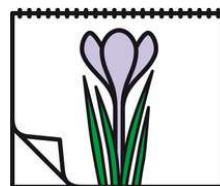
Im Heft findest Du alle **Kurse** für:



Jänner
2026



Februar
2026



März
2026



Klang-Massage Und Entspannung



Der **Alltag kann oft stressig** sein.

Deswegen ist es sehr **wichtig** sich einen Moment **Zeit zu nehmen**.

Um wieder **zu sich selbst zu finden**

und **zur Ruhe zu kommen**.

Klang-Schalen und **Entspannungs-Techniken** können dabei **helfen**.

Unser **Geist kommt zur Ruhe**

und **Spannungen** im Körper können **gelöst** werden.

Eine **Klang-Schale ist eine Schale**,

mit der man Töne machen kann.

Der Ton entsteht, indem man an der Schale reibt

Oder mit einem Stab an die Schale schlägt.

Das hilft beim Entspannen.

Bei einer **Klang-Schalen-Massage** liegen **die Schalen auf deinem Körper.**

So kann man den **Klang** nicht nur **hören**,
sondern **auch fühlen.**

Das Vibrieren der Klangschale geht durch unsere Haut
tief in unseren Körper.

Das kann **Verspannungen lösen.**

In diesem Work-Shop **lernen wir gemeinsam**,
wie die Klangschale funktioniert.

Wir lernen, was sie mit unserem Körper macht.

Wir lernen **einfache Entspannungs-Übungen**,
die uns helfen im Alltag gelassener zu sein.

Zum Abschluss kannst du eine Klang-Massage am eigenen Leib
erfahren.

Wenn du das willst.

Es gibt **5 Termine.**

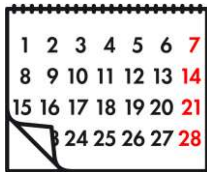
Du kannst dich an allen Terminen anmelden
oder nur an einem Termin.

Wie du magst.

Klang-Massage Und Entspannung



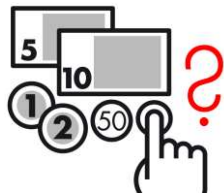
13:30 Uhr – 15 Uhr



Dienstag, 13. Jänner
Dienstag, 17. Februar
Dienstag, 31. März



Seminarraum WITA
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 € pro Termin
Für WIR-Klienten und KlientInnen ist der Kurs kostenlos



Christoph Lechleitner



Du kannst dich zu jedem Termin einzeln anmelden.
Du musst nicht an allen Terminen teilnehmen.

Dienstag, 3. Februar
Dienstag, 17. März



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at

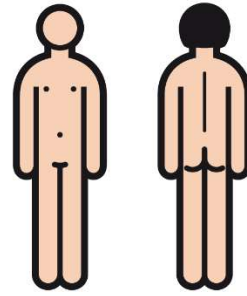


05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Mein Körper



Was ist in meinem Körper los?



Wieso muss ich atmen?

Wieso muss ich essen?

Wieso habe ich Knochen und Muskeln?

Was sind Nerven?

Wie hängt der Kopf mit den Füßen zusammen?

Was macht mein Immunsystem?

Was ist der Unterschied zwischen Mann



und Frau



?

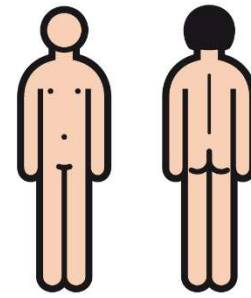
Wie kommen die Kinder in den Bauch?



Wir denken gemeinsam miteinander nach

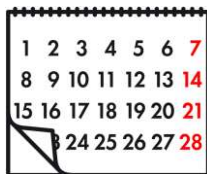
Wir tauschen unser Wissen aus

Mein Körper



Uhrzeit

13:45 – 15:30

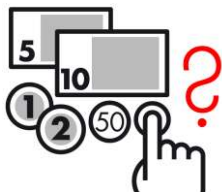


Datum

27.1.2026
24.2.2026
24.3.2026

Ort

Seminarraum WITA
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



Kosten

30 €



Wer



Christine



Birgit

Anmeldungen bei Vera oder Birgit



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



0676 / 9600871



freizeit@wir-ggmbh.at

Yoga



Möchtest du **deinen Körper** wieder mehr **spüren**?

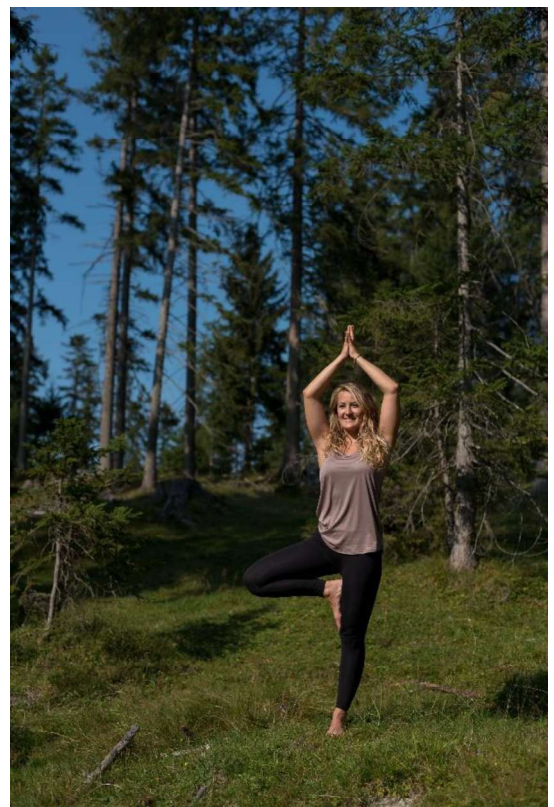
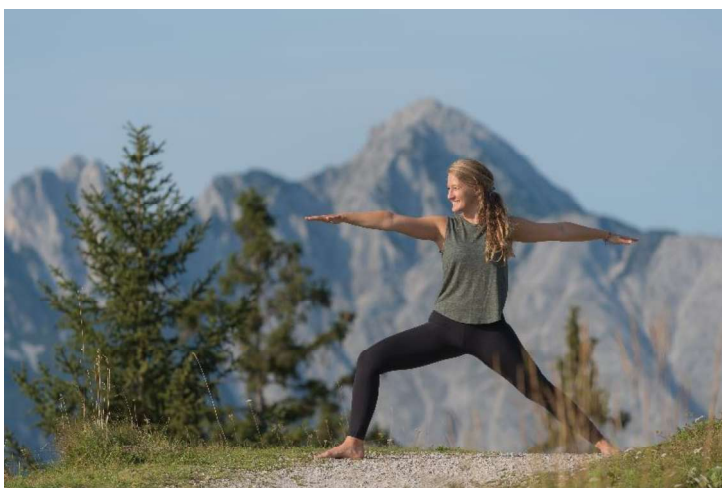
Wir machen **einfache Yoga-Bewegungen**

und **lernen, ruhig zu atmen.**

So kannst du dich **entspannen** und dich **wohlfühlen.**

Jeder kann mitmachen – auch im Sitzen!

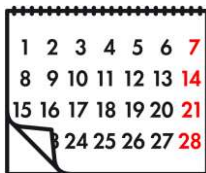
Ich freue mich auf dich!



Yoga



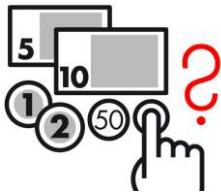
15:00 – 16:00 Uhr



Mittwoch, 28. Jänner 2026



Seminarraum WITA,
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 €



Miriam



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at

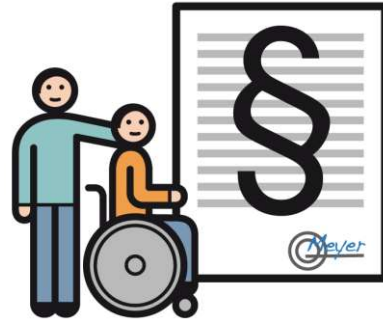


05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Erwachsenen-Schutz-Recht



THEMEN:

Was ist Erwachsenenschutz?

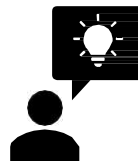
Wer braucht oder will eine Erwachsenen-Vertretung?

Was darf ein Erwachsenen-Vertreter
oder eine Erwachsenen-Vertreterin tun?
Und was darf er oder sie nicht tun?

Wie lange dauert eine Erwachsenen-Vertretung?

Wird eine Erwachsenen-Vertretung auch einmal überprüft?

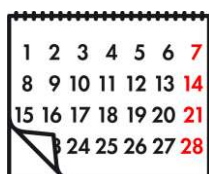
Was hat sich im Gesetz verändert?



Erwachsenen-Schutz-Recht



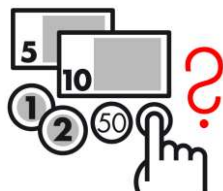
10 – 12 Uhr



Mittwoch, 4. Februar 2026



Seminarraum WITA, Behaimstraße 2A in Hall



15,-



Irene Sailer-Lauschmann



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Meine Grenzen – Deine Grenzen



Wir machen Workshops über Sexualität.

Sexualität soll normal sein.

Sexualität soll kein Tabu sein.

Es gibt 5 Workshops

In jedem Workshop geht es um ein anderes Thema.

Aber alle haben mit Sexualität zu tun.

Du kannst dich zu den Terminen einzeln anmelden.

Bei diesem Termin geht es um Grenzen:

Sich über seine Grenzen klar zu werden ist wichtig,
diese mitzuteilen auch.

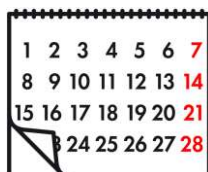
Die Grenzen der Anderen zu akzeptieren ein Muss..



Meine Grenzen – Deine Grenzen



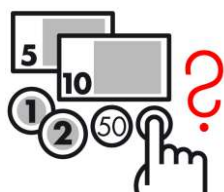
14:00 – 16:00 Uhr



Freitag, 6.2.2026



Seminarraum WITA



20 €



Christina von LieSeLu

Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Diskri – was?

Ein Workshop zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Alle Menschen haben die gleichen Rechte.

Aber manchmal werden Menschen benachteiligt.

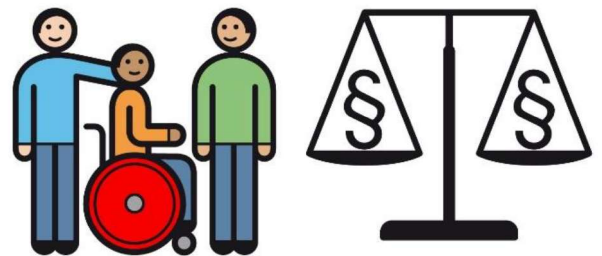
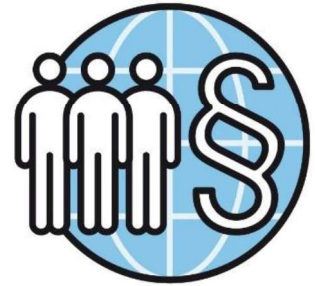
Manchmal werden Menschen mit Behinderungen benachteiligt.

Dazu sagt man auch:

Menschen mit Behinderungen werden diskriminiert.

Aber im Gesetz steht:

Menschen dürfen nicht wegen ihrer Behinderung diskriminiert werden.



Im Workshop überlegen wir gemeinsam:

Was ist eine Diskriminierung?

Welche Diskriminierung erleben Menschen mit Behinderungen?

Welche Gesetze gibt es in Österreich gegen Diskriminierung?

Eine Frau oder ein Mann wird wegen einer Behinderung diskriminiert.

Was kann er oder sie dagegen machen?



Der Workshop ist für Menschen mit Behinderung.

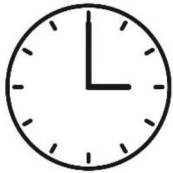
Der Workshop ist auch für Begleit-Personen von Menschen mit Behinderungen.

Der Workshop hat 2 Teile.

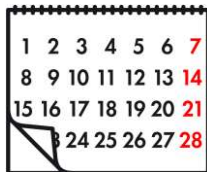
Mit einer Anmeldung ist man für beide Tage angemeldet.

Diskri – was?

Ein Workshop zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung



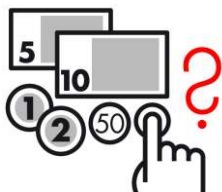
15 -17 Uhr



Dienstag, 10. Februar 2026
Dienstag, 3. März 2026



Seminarraum WITA, Behaimstraße 2A
6060 Hall in Tirol



20 €



Petra Flieger

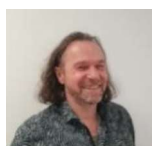


Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21

vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34

Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Musik und Tanz



Hast du Lust den **Alltag** einfach mal ganz zu **vergessen**?

und gemeinsam **in einer Gruppe zu tanzen**?

Im Tanz-Workshop kannst du Bewegung und Tanz neu entdecken.

Jeder kann mitmachen

Auch **im Sitzen sind Bewegungen möglich.**

Wir bewegen uns zu Musik mit viel Rhythmus,
zum Beispiel Hip-Hop und Latin-Beats.

Es darf sich jeder seine **Lieblings-Musik wünschen.**

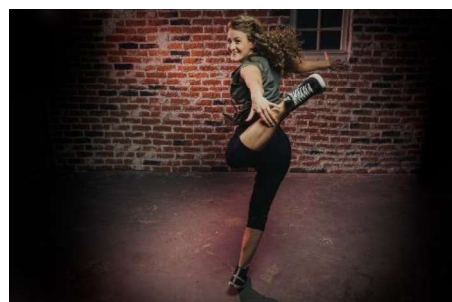
Es geht ums **Spaß haben und abschalten.**

Nebenbei stärkst du deinen Körper
und dein Rhythmusgefühl.

Im Kurs lernst du neue Bewegungs-Folgen.

Du kannst dich auch ausprobieren
und eigene Tanzbewegungen erfinden.

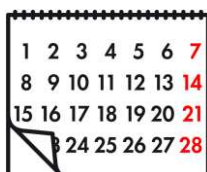
Ich freue mich auf dich!



Musik und Tanz



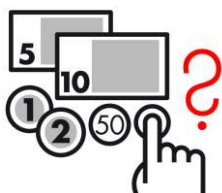
15:00 – 16:00 Uhr



Mittwoch, 11. Februar 2026



Seminarraum WITA,
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 €



Miriam



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Selbst-Schutz-Workshop



Es beschimpft uns jemand oder es wird uns gedroht.

Was können wir dann tun?

Zum Beispiel weg gehen oder weg fahren.

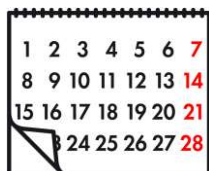
Was wir noch tun können, zeigt uns Jörg in diesem Kurs.

Der Kurs hat 4 Teile und du musst bei allen 4 Teilen mitmachen.

Selbst-Schutz-Workshop



9 Uhr 30 – 11 Uhr



Montag, 16. Februar 2026

Montag, 23. Februar 2026

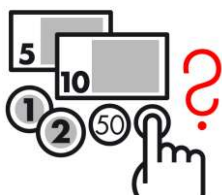
Montag, 9. März 2026

Montag, 23. März 2026



Seminarraum WITA

Behaimstraße 2, 1. Stock



Wie viel kostet der Kurs

€ 60,- pro Person



Jörg Leiseder



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Yoga



Möchtest du **deinen Körper** wieder mehr **spüren**?

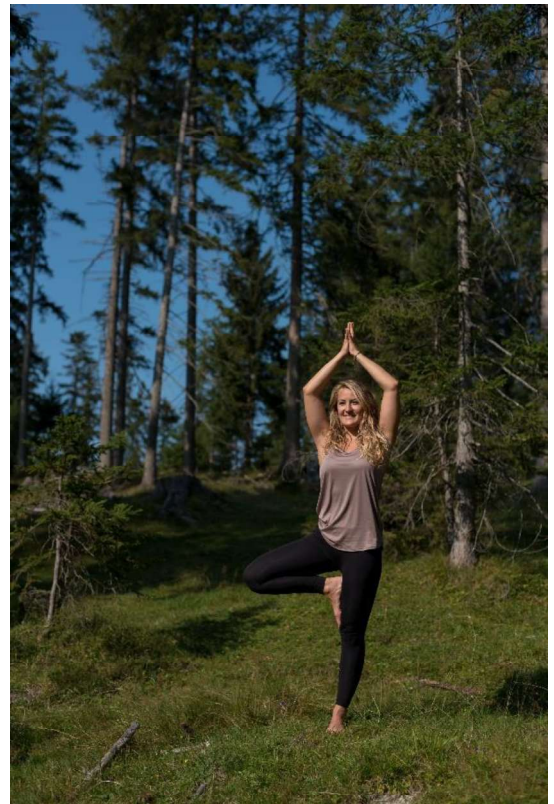
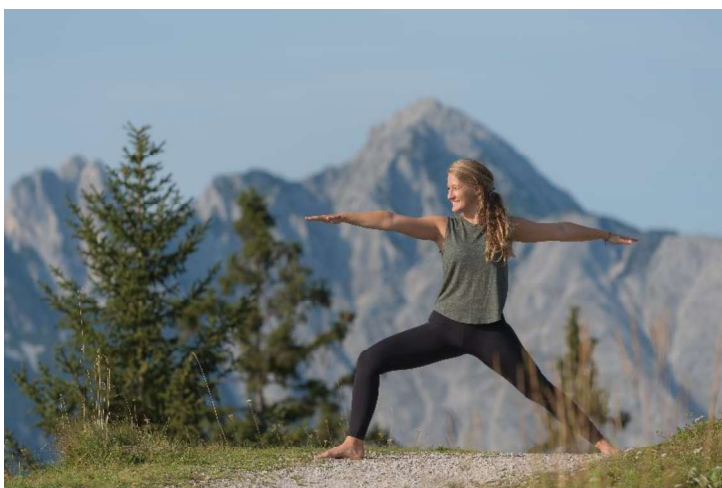
Wir machen **einfache Yoga-Bewegungen**

und **lernen, ruhig zu atmen.**

So kannst du dich **entspannen** und dich **wohlfühlen.**

Jeder kann mitmachen – auch im Sitzen!

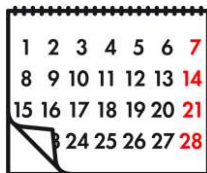
Ich freue mich auf dich!



Yoga



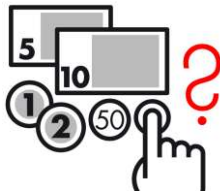
15:00 – 16:00 Uhr



Mittwoch, 25. Februar 2026



Seminarraum WITA,
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 €



Miriam



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at

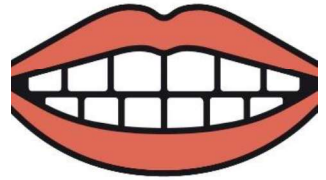


05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Gesund beginnt im Mund



Workshop über gesunde Zähne:

Warum sind gesunde Zähne wichtig?

Was ist Karies?

Das zeigen wir mit Bildern und Modellen.

Wir lernen: Wie pflege ich meine Zähne richtig?

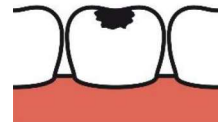
Wir schauen bei uns selbst, ob wir richtig Zähne putzen.

Wir färben unsere Zähne ein.

Dadurch sehen wir, wo wir schon sauber putzen

und wo wir noch besser werden müssen.

Dann putzen wir mit unserer eigenen Zahn-Bürste.



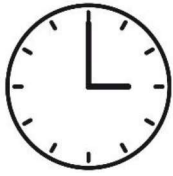
Du bekommst Assistenz beim Zähne putzen,

oder dich erinnert immer jemand ans Zähne putzen?

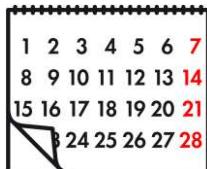
Dann bringt gerne eine Begleit-Person mit.

So könnt ihr das Gelernte besser im Alltag umsetzen.

Gesund beginnt im Mund



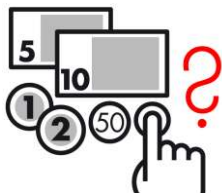
10 – 11:30 Uhr



Donnerstag, 26. Februar 2026



Seminarraum WITA, Behaimstraße 2A
6060 Hall in Tirol



10 €



David Trojer von Skydent



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21

vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34

Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Flirten leicht gemacht



Wir machen Workshops über Sexualität.

Sexualität soll normal sein.

Sexualität soll kein Tabu sein.

Es gibt 5 Workshops

In jedem Workshop geht es um ein anderes Thema.

Aber alle haben mit Sexualität zu tun.

Du kannst dich zu den Terminen einzeln anmelden.

Bei diesem Termin geht es ums Flirten:

Beim Flirten kommen Menschen

sich einander näher

– manchmal nur flüchtig und für einen kurzen

Augenblick,

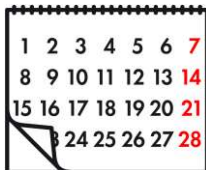
manchmal aber auch länger und intensiver.



Flirten leicht gemacht



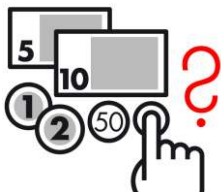
14:00 – 16:00 Uhr



Freitag, 6.3. 2026



Seminarraum WITA, Behaimstraße 2A,
Hall in Tirol



20 €



Christina von LieSeLu

Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21

vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34

Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Musik und Tanz



Hast du Lust den **Alltag** einfach mal ganz zu **vergessen**?

und gemeinsam **in einer Gruppe zu tanzen**?

Im Tanz-Workshop kannst du Bewegung und Tanz neu entdecken.

Jeder kann mitmachen

Auch **im Sitzen sind Bewegungen möglich.**

Wir bewegen uns zu Musik mit viel Rhythmus,
zum Beispiel Hip-Hop und Latin-Beats.

Es darf sich jeder seine **Lieblings-Musik wünschen.**

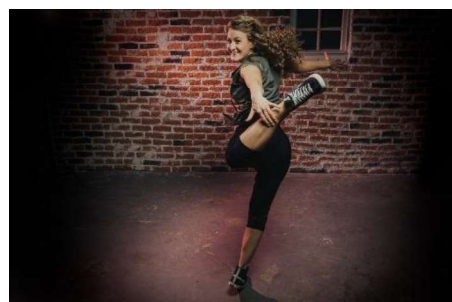
Es geht ums **Spaß haben und abschalten.**

Nebenbei stärkst du deinen Körper
und dein Rhythmusgefühl.

Im Kurs lernst du neue Bewegungs-Folgen.

Du kannst dich auch ausprobieren
und eigene Tanzbewegungen erfinden.

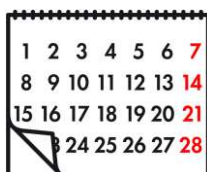
Ich freue mich auf dich!



Musik und Tanz



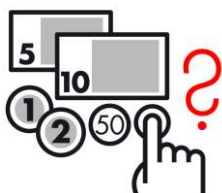
15:00 – 16:00 Uhr



Mittwoch, 11. März 2026



Seminarraum WITA,
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 €



Miriam



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

Yoga



Möchtest du **deinen Körper** wieder mehr **spüren**?

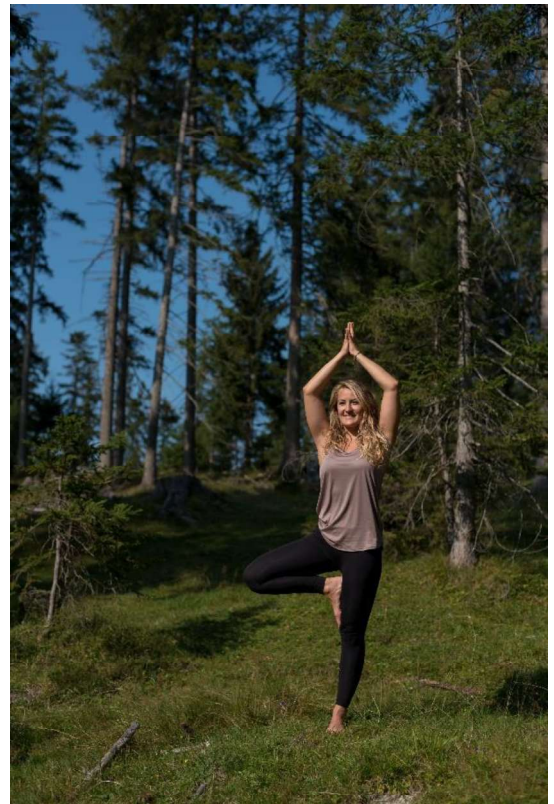
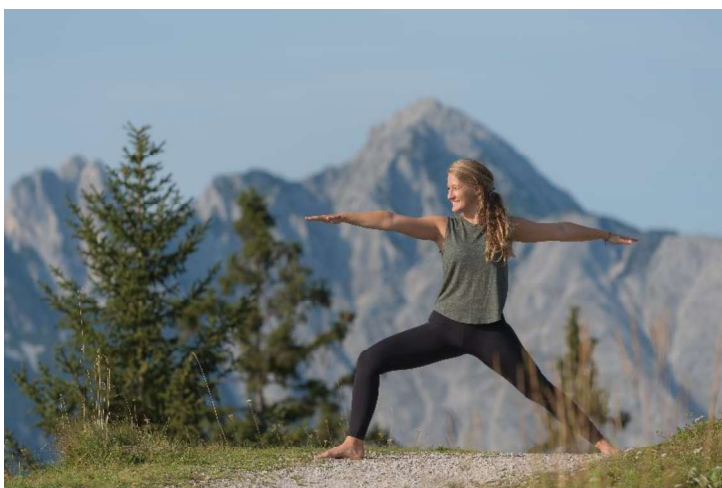
Wir machen **einfache Yoga-Bewegungen**

und **lernen, ruhig zu atmen.**

So kannst du dich **entspannen** und dich **wohlfühlen.**

Jeder kann mitmachen – auch im Sitzen!

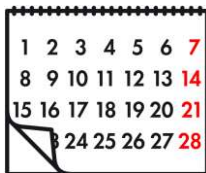
Ich freue mich auf dich!



Yoga



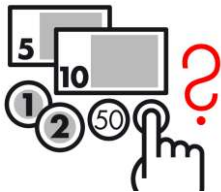
15:00 – 16:00 Uhr



Mittwoch, 25. März 2026



Seminarraum WITA,
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 €



Miriam



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at

